

MEDEM

Consultorio médico en tu empresa

Septiembre 2024 | ¿Qué tema te gustaría conocer?

Depresión

[Leer más >>](#)

Síndrome de burnout

[Leer más >>](#)

Depresión

El **trastorno depresivo** o **depresión**, es un trastorno mental común, implica un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) en el que, además, hay pérdida de placer o interés por actividades durante largos periodos de tiempo.

A nivel mundial...



5%
50%

— de los **adultos** padecen de depresión
afecta más a **mujeres**
— que a **hombres**

Síntomas

Cabe mencionar que ningún síntoma garantiza el diagnóstico por sí solo

- Tristeza
- Pérdida de energía
- Lentitud de movimientos
- Insomnio o sueño excesivo
- Dificultad para concentrarse, pensar o tomar decisiones
- Pérdida o aumento de apetito
- Pensamientos relacionados con la muerte
- Pensamientos pesimistas y/o desesperanza

¿Qué cosas puedo hacer si me siento **deprimid@?**

Solicitar ayuda a un profesional, como su médico de cabecera

Continuar las actividades que disfrutaba cuando se encontraba bien

No aislarse; buscar mantener el contacto con familiares y amigos

Hacer ejercicio regularmente, aunque sea un pequeño paseo

Mantener hábitos regulares de alimentación y sueño

Evitar o eliminar la ingesta de alcohol y abstenerse de consumir sustancias estupefacientes, ya que pueden empeorar el padecimiento

La depresión no es un signo de debilidad

Se puede tratar con terapia o intervención psicológica, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos.

Si tiene pensamientos suicidas, **pida ayuda a alguien inmediatamente.**

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: Organización Mundial de la Salud

Síndrome de burnout



Es la presencia de una respuesta prolongada de **estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales** que se presentan en el trabajo, que incluye fatiga crónica e ineficacia laboral.



Uno de sus principales factores desencadenantes del burnout es **la carga excesiva de trabajo a realizar dentro de un tiempo insuficiente** para ello.

Características



- Aparición de los síntomas en personas sin antecedentes “psicopatológicos”
- Predominancia de síntomas en los ámbitos mentales y conductuales
- Agotamiento emocional, fatiga y depresión
- Nerviosismo permanente
- Comportamientos agresivos
- Dificultad para concentrarse
- Impaciencia e irritabilidad
- Comunicación deficiente
- Dolor de cabeza
- Taquicardia
- Insomnio
- Bajo rendimiento
- Aburrimiento

Previene el burnout

Respetar siempre los horarios para descansos y comidas

Aprende a poner límites al exceso de tareas y tiempos de ejecución

Promueve la colaboración y el buen clima entre tus compañeros

Aprende a leer las señales de tu cuerpo y tus propias emociones

Separa lo personal de lo laboral a través del deporte y aficiones

Fomenta actividades grupales entre tus familiares y amigos

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: Amelica: 'Síndrome de burnout: Un problema moderno'